



Empoderamiento visual: envejecer con independencia y autonomía

OPTIMIZAR LA VISIÓN EN LA TERCERA EDAD NO SOLO IMPLICA VER MEJOR, SINO VER DE FORMA MÁS EFICIENTE. A TRAVÉS DEL APOYO PROFESIONAL, EL USO DE TECNOLOGÍAS ASISTIVAS Y LA EDUCACIÓN VISUAL, ES POSIBLE PREVENIR EL DETERIORO FÍSICO Y EMOCIONAL ASOCIADO A LA PÉRDIDA DE VISIÓN.

La visión es esencial en la vida diaria de las personas mayores para realizar todo tipo de actividades y llevar a cabo tareas básicas que les permiten mantenerse independientes. En gran medida, leer, cocinar, utilizar el teléfono, desplazarse por la casa o salir al exterior dependen de una visión clara y funcional. Cuando esta capacidad se ve afectada, incluso de manera parcial, la autonomía de los mayores disminuye, lo que puede llevar a una mayor dependencia de los demás y, en algunos casos, a una institucionalización.

A medida que la población mundial envejece, la mejora de la calidad de vida de los mayores se convierte en una de las prioridades para los sistemas de salud. El concepto de “empoderamiento visual” es una de las estrategias para lograrlo, especialmente cuando se trata de preservar o mejorar la autonomía funcional de las personas mayores.

Optimizar la visión

El empoderamiento visual consiste en maximizar el uso de la visión para que la persona continúe desempeñando tareas de forma independiente. Por lo tanto, es necesario ofrecer las herramientas necesarias a las personas mayores para que puedan manejar su entorno de manera autónoma, empleando las estrategias y recursos que les permitan aprovechar al máximo su capacidad visual.

Entre las herramientas, se encuentran las ayudas ópticas, como gafas graduadas, lupas o telescopios, y las ayudas no ópticas, como una buena iluminación, lentes con filtros de color y materiales de alto contraste. Adicionalmente, las tecnologías asistivas -amplificadores electrónicos, lectores de pantalla o dispositivos móviles con funciones de accesibilidad- están jugando un papel clave en la vida diaria de quienes enfrentan pérdida visual. Su uso debe combinarse con una atención profesional personalizada, a través de especialistas que informen y orienten a los mayores sobre su salud visual, adaptando las recomendaciones a sus necesidades específicas. Esto incluye el entrenamiento en el uso de dispositivos y la organización del espacio para reducir riesgos. Así, los pacientes recuperan parte de su independencia y autoestima, reforzando su participación activa en la sociedad.

Autonomía funcional

Existe una relación entre la baja visión y la dependencia porque, cuando los problemas visuales empeoran, los mayores enfrentan más dificultades para realizar las actividades cotidianas que antes llevaban a cabo con facilidad. La pérdida de autonomía tiene efectos físicos y psicológicos, ya que el aislamiento y la sensación de inutilidad pueden generar un impacto negativo en el bienestar emocional. Múltiples estudios han demostrado que las personas mayores con dificultades visuales tienen un alto riesgo de experimentar ansiedad, depresión y otras complicaciones relacionadas con la salud mental.

Por otro lado, la pérdida de visión aumenta el riesgo de caídas, accidentes y fracturas, agravando aún más el nivel de dependencia. De hecho, comporta una disminución de la actividad que, a su vez, aumenta el riesgo de caídas y otros problemas de salud.

Claves para una buena salud ocular

A medida que se envejece, los ojos también sufren transformaciones que pueden afectar la calidad de vida. Enfermedades como la presbicia, las cataratas, el glaucoma, la retinopatía y la degeneración macular se vuelven más frecuentes, así como los problemas en los párpados y la sequedad ocular. Para mantener una buena salud visual en la tercera edad, los especialistas recomiendan una rutina de cuidados que incluya una correcta hidratación ocular, limpieza adecuada de los párpados y el control riguroso de enfermedades sistémicas como la diabetes o la hipertensión.

Uno de los pilares fundamentales en la prevención de enfermedades oculares en mayores es la realización de exámenes oftalmológicos regulares. A partir de los 65 años, es conveniente acudir al oftalmólogo al menos una vez al año para detectar a tiempo cualquier alteración visual. Conocer los síntomas de pérdida de visión como dificultad para leer, caminar con seguridad o identificar rostros, permite a los familiares y pacientes actuar rápidamente ante los primeros signos de deterioro. Además del control médico, adoptar un estilo de vida saludable tiene un impacto directo en la salud ocular. Mantener una dieta rica en frutas, vegetales de hoja verde, granos enteros y pescados ayuda a prevenir enfermedades degenerativas como la DMAE. También se recomienda dejar de fumar, ya que el tabaco aumenta el riesgo de cataratas y sequedad ocular, así como controlar los niveles de glucosa, colesterol y presión arterial. El ejercicio físico regular y el uso de gafas con protección UV completan este enfoque integral de cuidado, asegurando una mejor calidad de vida visual en la tercera edad.

Estrategias de empoderamiento visual

El empoderamiento visual de las personas mayores se puede lograr a través de una serie de estrategias centradas en la corrección y optimización de la visión. El uso adecuado de ayudas ópticas, tecnologías accesibles y la adaptación del entorno son algunas de las herramientas más efectivas para garantizar que los mayores mantengan su autonomía.

Asimismo, la corrección refractiva es uno de los pilares fundamentales en el empoderamiento visual. Las gafas personalizadas, adaptadas a las necesidades individuales de cada persona, pueden mejorar significativamente la agudeza visual, tanto en la visión de cerca como en la de lejos.

Las lentes ocupacionales, que se diseñan específicamente para realizar tareas intermedias como leer o usar dispositivos electrónicos, son de gran ayuda para mejorar la calidad de vida. A su vez, las lentes progresivas o las gafas multifocales pueden facilitar la adaptación a las distintas distancias de visión que los mayores requieren para llevar a cabo sus actividades cotidianas.

Avances tecnológicos

El entrenamiento visual juega un papel importante en el proceso de "empoderamiento". El uso de ayudas ópticas como lupas, telescopios o filtros permite a las personas con baja visión seguir realizando actividades diarias con facilidad. Combinados con un entrenamiento visual por parte de un profesional, estos dispositivos pueden mejorar la coordinación ocular, la percepción de la profundidad y la capacidad para enfocar objetos a diferentes distancias.

La tecnología más accesible, como aplicaciones móviles, tablets con funciones de zoom, asistentes de voz o lectores electrónicos, ha transformado la manera en que los mayores pueden interactuar con el mundo. Estas herramientas permiten

a las personas con problemas de visión acceder a la información, comunicarse con los demás y participar en actividades recreativas o de entretenimiento, todo desde la comodidad de su hogar. De esta forma, el uso de las tecnologías también fomenta la participación social, un factor clave para el bienestar emocional y psicológico.

Del mismo modo, la accesibilidad en el hogar es un factor clave para fomentar la autonomía visual. Una correcta iluminación, el uso de contrastes en colores y la colocación de señales visuales claras ayudan a que los mayores se desenvuelvan con más facilidad en su entorno. La adaptación del hogar favorece la seguridad y les permite sentirse más seguros en su día a día. Es recomendable incorporar luces nocturnas, sensores de movimiento, interruptores accesibles y luces bajo armarios en zonas como pasillos y cocinas. De igual forma, se debe evitar el uso de alfombras, mantener los espacios despejados y utilizar muebles adecuados que faciliten la percepción del entorno.

Impulsando la educación visual

El óptico optometrista juega un papel fundamental en el empoderamiento visual de las personas mayores. Su labor no se limita a la prescripción de gafas, sino que incluye la educación visual, el asesoramiento sobre el uso adecuado de ayudas ópticas y la orientación en la elección de tecnologías accesibles. Los ópticos optometristas tienen la responsabilidad de acompañar a los pacientes a lo largo de su proceso de adaptación a nuevos recursos visuales, asegurándose de que comprendan cómo utilizarlos de manera efectiva para evitar frustraciones y maximizar sus beneficios.

En este contexto, los ópticos optometristas deben trabajar junto con los cuidadores y familiares para garantizar que las estrategias visuales se implementen correctamente en el entorno del paciente. La participación activa de los pacientes ayuda a que se sientan empoderados y puedan tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Igualmente, el optometrista se consolida como un punto de referencia para resolver dudas, ofrecer soporte emocional y ayudar a los pacientes a adaptarse a los cambios visuales que experimentan al envejecer.

Por todos estos motivos, es conveniente fomentar estrategias de empoderamiento visual que garanticen que los mayores puedan disfrutar de una vida activa y autónoma. Las soluciones tecnológicas, las ayudas ópticas y la educación visual son fundamentales en la mejora de la calidad de vida de este colectivo. El trabajo conjunto entre los profesionales de la salud visual, los cuidadores y las personas mayores hace posible que todos puedan seguir disfrutando de una visión clara y funcional. ■